

EDUKASI MANFAAT BABY SPA UNTUK PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI BAGI IBU DI DESA PURBA TUA PIJORKOLING KOTA PADANGSIDIMPUAN

Maryam Latifah Harahap¹, Elvi Suryani², Fatimah³,
^{1, 2, 3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan
(maryamlatifahharahap@gmail.com/ 081361574879)

ABSTRAK

Tumbuh Kembang pada anak sudah dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 18 tahun sesuai dengan pengertian anak, menurut WHO. Pertumbuhan bayi pada umumnya dimulai pada 7-10 hari setelah kelahiran. Pada waktu bayi berumur 1 tahun, berat badan bayi sudah mencapai tiga kali lipat berat badan semasa lahir. Bentuk kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan remaja putri melalui pendidikan kesehatan tentang manfaat edukasi baby spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi bagi ibu.. Kegiatan ini dilakukan di Desa Purba Tua Pijorkoling Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara. Kegiatan ini melibatkan ibu yang mempunyai bayi di Desa Purba Tua Pijorkoling Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara yang bersedia mengikuti kegiatan ini hingga selesai dan adanya dukungan dari Kepala Desa Purba Tua Pijorkoling Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara yang telah mengizinkan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Spa adalah salah satu cara untuk meremajakan tubuh dengan rangkaian luluran, pemijatan, dan segala kegiatan yang dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks. Perawatan Baby (Baby Spa) adalah perawatan tubuh bayi yang dilakukan secara menyeluruh mulai dari pemanasan (baby gym), bayi renang (baby swim) dan pijatan (baby massage).

Kata Kunci : Baby Spa, Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

ABSTRACT

Growth and Development in children starts from the womb until the age of 18 according to the definition of a child, according to WHO. Infant growth generally begins 7-10 days after birth. By the time the baby is 1 year old, the baby's body weight has reached three times the body weight at birth. The form of activities that will be carried out in this community service is increasing the knowledge of adolescent girls through health education about the benefits of baby spa education for the growth and development of babies for mothers. This activity was carried out in Purba Tua Pijorkoling Village, Southeast Padangsidimpuan District. This activity involves mothers who have babies in Purba Tua Pijorkoling Village, Southeast Padangsidimpuan District who are willing to participate in this activity until it is completed and the support of the Head of Purba Tua Pijorkoling Village, Southeast Padangsidimpuan District who has allowed to carry out community service activities. Spa is one way to rejuvenate the body with a series of scrubs, massages, and all activities that can make the body more relaxed. Baby treatment (Baby Spa) is a baby body treatment that is done thoroughly starting from warming up (baby gym), baby swimming (baby swim) and massage (baby massage).

Keywords: Baby Spa, Baby Growth and Development

1. PENDAHULUAN

Bayi merupakan anak dengan rentang usia 0-12 bulan, dimana pada usia ini bayi mengalami masa kritis.

Dikatakan masa kritis karena bayi akan mengalami adaptasi terhadap lingkungan, perubahan sirkulasi darah, serta organorgan tubuh mulai berfungsi

dan perubahan fisik. Bertambahnya jumlah, ukuran berat badan dan tinggi badan bayi yang disebabkan oleh pertumbuhan.

Pertumbuhan adalah perubahan bersifat kuantitatif, yaitu bertambahnya jumlah, ukuran, dimensi tingkat sel, organ, maupun individu, yang bisa diukur dengan berat (gram, pound, kilogram), ukuran panjang (cm, meter). Menurut Soetijiningsih, 2015, Pertumbuhan fisik yang akan diukur adalah pertambahan berat badan bayi.

Tumbuh Kembang pada anak sudah dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 18 tahun. Hal ini sesuai dengan pengertian anak, menurut WHO (World Healthy Organization), yaitu sejak terjadinya konsepsi sampai usia 18 tahun.

Data Riskedes (2013), pemantauan pertumbuhan bayi yang tidak pernah ditimbang meningkat dari 23,8% menjadi 34,32% sehingga dianjurkan melakukan observasi pada anak. Menurut Kementerian Kesehatan RI sekitar 16% bayi di Indonesia mengalami gangguan pertumbuhan terutama berat badan, bahwa bayi yang sehat dengan bertambah umur maka akan bertambah berat dan tinggi badannya serta bertambah kepandaiannya.

Peningkatan Berat Badan juga merupakan indikator untuk menilai pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pertumbuhan bayi pada umumnya dimulai pada 7-10 hari setelah kelahiran. Pada saat bayi berumur 4-5 bulan berat badan bayi sudah mencapai dua kali lipat berat badan saat lahir. Pada waktu bayi berumur 1 tahun, berat badan bayi sudah mencapai tiga kali lipat berat badan semasa lahir.

Faktor pendukung yang sangat menentukan pertumbuhan fisik bagi bayi yaitu nutrisi, status kesehatan, ekonomi keluarga dan stimulasi.

Stimulasi memegang peran untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi untuk dapat berkembang secara maksimal, untuk mendukung faktor lainnya. Stimulasi yang diberikan terus-menerus secara rutin dapat merangsang perkembangan sel otak dan memperkuat hubungan antar syaraf yang telah terbentuk. Bentuk stimulasi yang dapat diberikan pada bayi adalah Baby Spa (Solus Per Aqua).

Baby Spa berasal dari kata latin yang artinya Baby itu Bayi dan Spa (Solus Per Aqua) Perawatan dengan Air. Baby Spa dapat diartikan perawatan untuk bayi dengan menggunakan air. Unsur dasar spa terdiri dari terapi air (Swim/Berenang), Massage (Pijat) dan Gym (Senam).

Berenang sangat efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kejenuhan pada bayi, berenang akan merangsang gerakan motorik pada bayi karena otot-otot bayi akan berkembang dengan sangat baik, persendian tubuh akan bekerja secara optimal, pertumbuhan berat badan meningkat. Massage adalah terapi sentuh tertua dengan tehnik yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, syaraf) yang memberi efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah. Usia 3-6 bulan adalah saat tepat bagi bayi untuk mulai melakukan Baby Spa, setelah usia 3 bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak.

Bayi memiliki sepasang refleks yang dapat membuat berenang dengan baik yaitu Reflek Menyelam (Dive Reflek) dan Reflek Berenang (Swim Reflek). Reflek ini akan menyebabkan bayi bisa menahan nafas dan membuka mata mereka ketika terendam. Bayi yang ditempatkan di dalam air akan menggerakkan lengan dan kaki dalam

gerakan renang, sehingga bayi terlihat seperti perenang alami.

Baby Spa bermanfaat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar, sehingga bayi akan relaks dan dapat tidur nyenyak. Dapat diketahui bahwa hormon pertumbuhan 75% keluar pada saat individu tidur. Semakin meningkat jumlah jam tidur bayi pengeluaran hormon pertumbuhan juga meningkat.

Terapi pijat yang dilakukan pada bayi dapat meningkatkan berat badan perhari hingga 20-47% lebih banyak dari yang tidak dipijat jika dilakukan 3 x 15 menit selama 10 hari. Sentuhan pijat pada bayi akan meningkatkan nafsu makan dan berat badannya.

2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan remaja putri melalui pendidikan kesehatan tentang manfaat edukasi baby spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi bagi ibu.. Kegiatan ini dilakukan di Desa Purba Tua Pijorkoling Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. Kegiatan ini melibatkan ibu yang mempunyai bayi di Desa Purba Tua Pijorkoling Kecamatan Padangsidempuan Tenggara yang bersedia mengikuti kegiatan ini hingga selesai dan adanya dukungan dari Kepala Desa Purba Tua Pijorkoling Kecamatan Padangsidempuan Tenggara yang telah mengizinkan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pengertian Baby Spa

Spa adalah salah satu cara untuk meremajakan tubuh dengan rangkaian luluran, pijatan, dan segala kegiatan yang dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks. Spa berasal dari nama kota di belgia yaitu kota spa, atau istilah lain

spa yaitu solus per aqua artinya solus perawatan/pengobatan, per: dengan, aqua: air. Spa adalah sehat pakai air. Spa adalah suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan media air atau istilahnya hidroterapi.

Baby (Baby Spa) adalah perawatan tubuh bayi yang dilakukan secara menyeluruh mulai dari pemanasan (baby gym), bayi renang (baby swim) dan pijatan (baby massage).

3.2. Manfaat Baby Spa

Manfaat Baby Spa antara lain :

- a) Pola tidur teratur, pengenalan terhadap lingkungan, serta ketenangan emosi yang lebih baik. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih santai, tidur lebih lelap, dan lebih lama. Apabila bayi tidur lelap, perkembangan dan pertumbuhan bayi akan semakin baik.
- b) Merangsang dan menyeimbangkan hormon kortisol dan oksitosin. Hormon kortisol adalah hormon penyebab stres. Penurunan hormon kortisol akan membuat bayi lebih riang dan tidak suka menangis. Hormon oksitosin akan meningkat sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman dan kasih sayang.
- c) Memperbaiki sistem imunitas bayi sehingga membuat bayi lebih sehat.
- d) Menstimulasi enzim-enzim yang ada di perut sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuhnya lebih optimal.
- e) Merangsang hormon yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan bayi yaitu hormon gastrin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan. Bila produksi kedua hormon ini

- meningkat maka penyerapan makanan dan nafsu makan juga akan meningkat sehingga berat badannya akan naik.
- f) Memperlancar peredaran darah dan membantu menguatkan otototot bayi.
 - g) Mencegah bayi mengalami kembung dan kolik.
 - h) Mempengaruhi perkembangan motorik kasar yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antara anggota tubuh dengan otot otot besar, seperti otot lengan atau tungkai. Salah satu stimulasi motorik kasar yang bisa dilakukan yaitu bayi dalam posisi mengambang pada saat berenang yang memungkinkan eksplorasi tubuh sekaligus sehingga otot-otot akan terlatih dan terstimulasi secara optimal.
 - i) Mempengaruhi perkembangan motorik halus yang berhubungan dengan keterampilan fisik yang melibatkan otot kecil dan koordinasi mata dan tangan. Stimulasi bisa dilakukan dengan cara kegiatan bermain secara rutin.
 - j) Mempengaruhi perkembangan otak secara optimal. Stimulasi bisa dilakukan dengan cara dipijat. Sentuhan pada pijatan akan merangsang saraf dan otot untuk disampaikan ke otak sehingga merangsang tumbuh kembang fisik dan otak yang lebih baik. Semakin sering bagian otak tersebut mendapat stimulasi maka sinapsis akan sering diaktifkan sehingga menjadi semakin kuat.
 - k) Mempengaruhi personal sosial yang dalam hal ini adalah interaksi sosial.
 - l) Mempengaruhi kemampuan berbahasa yang mencerminkan kemampuan intelektual atau kecerdasannya. Komunikasi nonverbal sangat penting karena membantu perkembangan sel sensorik. Stimulasi bisa dilakukan pada saat memijat, ibu sebaiknya mengajak bayi berbicara dengan menerangkan kegiatan yang dilakukan, diiringi dengan ekspresi muka seperti tersenyum dan tertawa.
 - m) Menyehatkan organ tubuh dan mengoptimalkan kemampuan organ sensoris, seperti indra peraba, penciuman, penglihatan, pendengaran serta keseimbangan. Berenang dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi karena gravitasi air tidak terlalu besar sehingga bisa melatih otot-otot lebih efektif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Spa adalah salah satu cara untuk meremajakan tubuh dengan rangkaian luluran, pijatan, dan segala kegiatan yang dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks. Spa berasal dari nama kota di belgia yaitu kota spa, atau istilah lain spa yaitu solus per aqua artinya solus perawatan/pengobatan, per: dengan, aqua: air. Spa adalah sehat pakai air. Spa adalah suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan media air atau istilahnya hidroterapi. Usia 3-6 bulan adalah saat tepat bagi bayi untuk mulai melakukan baby spa. Setelah usia 3 bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Bayi juga memiliki sepasang refleks yang dapat membuat mereka berenang dengan baik yaitu refleks menyelam (dive reflek), dan reflek berenang (swim reflek). Reflek menyelam disebut juga respon bradycardic, yang menyebabkan bayi

bisa menahan napas dan membuka mata mereka ketika terendam

5. REFERENSI

<https://hellosehat.com/parenting/bayi/perawatan-bayi/baby-spa/>

<https://www.alodokter.com/baby-gym-olahraga-menyenangkan-yang-penuh-manfaat>

<https://stikessurabaya.ac.id/2019/04/10/baby-spa-untuk-optimalkan-tumbuh-kembang-buah-hati/>

[file:///C:/Users/acer/Downloads/jkkeditor,+3.+Faradita+\(135-143\)+-+343-1922-1-5-20200311.pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/jkkeditor,+3.+Faradita+(135-143)+-+343-1922-1-5-20200311.pdf)

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

